

знáвaмы защó-то мнóго пѣти смѣ приглáдвали чи
твѣрдѣ мáлко вíно посавѣжда оумз-жѣтз. Тóще по-
знáвaмы óтъ приглáдванье чи нíщо дрóго не смѣщáва
оумны-тѣ сýлы, кóлко-то безмѣрно-то оупотреблѣ-
нiе на вíно-то, ѿ на ракiж-тж. Кóлко-то заради каф-
фѣ-то повѣждава оумз-жѣтз, óтпѣжда сжнь-жѣтз, ѿ
савѣжда дѣхз-жѣтз. Но какбó щѣ да ѣ, не мóжемз да
совѣтѣвaмы оупотреблѣнiе-то мѣ на сички-тѣ, кой-
то см оумiатз, но щѣ ги подкáнaмы да óтвѣгвaтз без-
мѣрно-то оупотреблѣнiе на кафѣ-то.



ГЛАВА ПЕТАЯ

За ради сжнь ѿсáдáнквaнье.

Нѣ ѣ возмóжно да живѣемз здравн мнóго врѣме, áко
не спíмз. Сжнь-жѣтз испѣлнiж ѿ оупрáвiж сýлы-тѣ
кой-то ѿзгѣвнхмы, ѿли óтъ мнóго-то трѣденье презз
день-жѣтз, ѿли óтъ нѣком си вóлесть, докáрва неáвно-
то ѿздышaнье ѿ истичaнье-то на пикѣчѣ-тж, ѿ спомá-
га твѣрдѣ мнóго на смiлaнье-то на стомáхз жѣтз.

Нáй прилiчно врѣме за сжнь-жѣть ѣ ношѣ-тá, когá-
то по нѣго врѣме сичко-то ѣ потемнѣно въ ёстество-
то, ѿ ióще ѣ ѿ малчѣнiе. Тѣлѣсны-тѣ ѿ оумны-тѣ сý-
лы см оупрáвiжтз по добрѣ презз ношѣ-тж, á не презз
день-жѣтз: заради товá когá-то рáботимз, ѿли че-
тѣмз презз ношѣ-тж, сѣвезсiлaмы здравiе-то.